

# Cómo comenzar a cambiar los hábitos alimentarios

- Establezca metas a corto plazo y escribálas.
- Realice uno o dos cambios por vez y comience con algo fácil.
- Repítase: debo comer hasta que esté satisfecho y no hasta que no pueda más.
- Tómese su tiempo, coma lentamente y disfrute los alimentos.
- Mantenga un registro de los alimentos para ayudarse a ver dónde se pueden hacer cambios.
- Considere algunas de las ideas a continuación para comenzar:
  - Coma más frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos de bajo contenido graso. Son buenos para usted y lo llenan.
  - Beba un vaso de agua antes de comer.
  - Beba agua, gaseosas dietéticas o bebidas endulzadas artificialmente en lugar de bebidas azucaradas.
  - Elimine los refrigerios con alto contenido de calorías, grasas y azúcar; si no los tiene a mano no se sentirá tan tentado.
  - Tenga refrigerios saludables al alcance.
  - Ase, hornee, cocine al vapor o haga a la parrilla los alimentos en lugar de fritarlos.
  - Escoja cortes magros de carne; recorte la grasa visible.
  - Planee refrigerios y comidas con antelación.
  - Evite el consumo de alcohol.

